

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра теории и методики физической культуры

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ  
ТЕМПЕРАМЕНТА У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ФУТБОЛОМ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Выпускная квалификационная работа**  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура  
очной формы обучения, группы 02011503  
Артеменко Романа

Научный руководитель  
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1. Физиологическая основа темперамента	5
1.2. Психологические свойства темперамента и индивидуальный стиль деятельности футболиста	
1.3. Проявление индивидуально-типологических особенностей в спортивной деятельности	26
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1. Методы исследования	30
2.2. Организация исследования	33
Глава 3. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
3.1. Интерпретация полученных данных в ходе эксперимента	35
Выводы	43
Практические рекомендации	
Список использованной литературы	45

## ВВЕДЕНИЕ

Если значение силы нервной системы, то структура темперамента изучены достаточно поверхностно. Однако индивидуализация процессов тренировки должна базироваться с на учётом темперамента.

«Успех в спортивной деятельности, как и в других видах деятельности человека, зависит от целого ряда условий, в том числе и от особенностей процессов обучения, воспитания, тренировки, подготовки к соревнованиям. Эти процессы необходимо строить и осуществлять не только на основании общих психолого-педагогических закономерностей, но и с учетом конкретных, психологически обоснованных методов и приемов педагогического воздействия, способов организации деятельности, приспособленных к индивидуальным особенностям темперамента занимающихся.»

«Важность изучения проблемы темперамента несомненна в связи с вопросами спортивной педагогики, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки. Разработка этой проблемы будет способствовать научному обоснованию индивидуализации процессов обучения, тренировки, подготовки и участия в соревнованиях.»

«С ранних лет у человека наблюдаются свои индивидуальные особенности психики. Эти особенности очень консервативны, устойчивы. Такими устойчивыми и присущими человеку от рождения психическими качествами являются свойства темперамента. Следовательно, темперамент определяется как совокупность устойчивых свойств, характеризующих динамику психической деятельности человека.»

Особенности характера человека в отличие от побуждений психических состояний показывают одинаково в наиболее различных типах деятельности и в большинстве различных целей. Свойства характера являются самыми устойчивыми и постоянные по сравнению с другими умственными особенностями человека.

«Преодоление отрицательного влияния темперамента может быть достигнуто путем реорганизации деятельности занимающихся, когда в процессе обучения и воспитания спортсмену создаются такие условия, при которых усиливаются положительные проявления темперамента.»

«Этот путь приспособления темперамента к требованиям деятельности лежит в основе индивидуализации тренировочного процесса. В зависимости от влияния темперамента на различные стороны деятельности спортсмена индивидуализация тренировочного процесса во многом является еще не использованным резервом повышения возможностей футболистов, который предстоит реализовать в будущем.»

**Цель** – изучить особенности проявления темперамента у детей 10-11 лет занимающихся футболом

**Объект:** индивидуально-типологические особенности юных футболистов

**Предмет исследования:** способы учета индивидуально-типологических особенностей юных футболистов занимающихся в процессе дополнительного образования.

**Гипотеза:** Предполагалось, что исследование особенностей проявления темперамента в игровой деятельности футболистов 10-11 лет занимающихся в условиях дополнительного образования, позволит определить практические рекомендации учета индивидуальных особенностей, в зависимости от особенностей темперамента, в процессе тренировочной деятельности юных футболистов.

**Задачами исследования явились:**

1. На основе анализа литературных источников изучить основные характеристики типов темперамента, проанализировать особенности проявления темперамента в спортивной деятельности, с акцентом на деятельность футболистов.
2. Провести исследование темперамента юных футболистов занимающихся в процессе дополнительного образования.

3. Разработать практические рекомендации, опираясь на полученные данные в ходе исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- психологические методики;
- методы математической статистики.

**Новизна исследования** определяется полученными данными в ходе исследования об особенностях проявления темперамента юных футболистов.

**Практическая значимость** определяется представленными рекомендациями по учету темперамента у юных футболистов.

# Глава 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 1.1. Физиологическая основа темперамента

«Павловым была создана классификация основных типов высшей нервной деятельности. Им были выделены четыре основных типа высшей нервной деятельности: 1) сильный уравновешенный быстрый (живой); 2) сильный уравновешенный медленный (спокойный); 3) сильный неуравновешенный (безудержный) и 4) слабый тип. Не следует забывать, что наряду с этими основными типами существует множество переходных и смешанных типов.»

«Сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, характеризующих собой типы высшей нервной деятельности людей, являются физиологической основой их темпераментов. Темперамент и есть проявление типа высшей нервной деятельности в поведении, в деятельности человека. Проявление сильного уравновешенного быстрого типа нервной деятельности есть сангвинический темперамент. Особенности нервной деятельности сильного уравновешенного медленного типа - это физиологическая основа флегматического темперамента. Сильный неуравновешенный тип нервной деятельности соответствует холерическому, а слабый тип - меланхолическому темпераменту.»

«Проявления силы, уравновешенности и подвижности основных нервных процессов - особенности темперамента человека - бывают заметны и в характере умственной работы, в особенностях речи и т.п. Однако бесконечное разнообразие поведения и все содержание психической жизни людей своей физиологической основой имеют не особенности типа нервной деятельности, а системы временных, условных связей, образующихся в ходе жизни и деятельности человека.» «Свойства же типа нервной деятельности - сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов - сказываются

лишь в динамических особенностях и поведения, и деятельности людей»(табл. 1.1).

И.П. Павлов подчеркнул, что слабость нервной системы не отрицательное качество, и о характере это невозможно арбитру принципом "хорошо - ужасно". Сильная нервная система справляется с некоторыми жизненными заданиями, слабыми более успешно - с другими. Так, слабая нервная система предоставляет высокую чувствительность, в частности, способность чувствовать раздражители.

«Люди подобного типа, например, могут долго и плодотворно работать при шуме и прочих посторонних помехах.»

«Темперамент - качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.»

«Природа индивидуальных психофизиологических особенностей человека характеризуется наследственностью и устойчивостью. Изменить их практически нельзя, но невозможно и не обращать на них внимания, ибо их влияние ощутимо в деятельности, в поведении, во взаимоотношениях с окружающими.» «К таким особенностям относятся черты, связанные с индивидуальными проявлениями основных свойств нервной системы. Постоянство индивидуального поведения в определенных ситуациях - первый признак того, что в основе его лежат природные свойства нервной системы.»

«Среди природных индивидуально-типологических свойств наиболее изучены в настоящее время сила-слабость (то есть степень выносливости, работоспособности нервной системы, ее устойчивость к различного рода помехам) и подвижность-инертность (то есть скорость смены и скорость протекания процессов возбуждения и торможения).» «При наличии сильной (или слабой), подвижной (или инертной) нервной системы могут в ходе

развития, при разных условиях жизни, воспитания, обучения возникнуть разные психологические черты личности.» «Сильную нервную систему характеризует высокая работоспособность. Другими словами, нервные клетки длительное время могут воспринимать и передавать нервные импульсы, не переходя в тормозное состояние, «не уставая».»

«Для слабой нервной системы характерна низкая работоспособность нервных клеток, они быстрее истощаются. Эти свойства нервной системы имеют соответствующие проявления в деятельности, поведении человека.» «Человек со слабой нервной системой - чаще всего спокойно-тихий, осторожный, послушный. Он не может долго участвовать в шумных, подвижных делах, что связано с его небольшим запасом сил, повышенной утомляемостью.» «Часто склонен к аккуратности, отличается повышенной впечатлительностью. Непривычная среда, внимание незнакомых людей, оказываемое на него психическое давление - все это может стать для такого человека сверхсильным раздражителем. В таких случаях он теряется, не находит нужных слов, не отвечает на вопросы, не выполняет простейших просьб.» «Вследствие своей повышенной чувствительности такие люди отличаются особой уязвимостью, болезненно реагируют на критику, недовольство окружающих. Нередко таким людям не хватает уверенности в себе, им свойственны боязнь неудачи и страх глупо выглядеть, вследствие чего для них значительно осложняется продвижение к успеху.»

«Совсем иным видится окружающим человек с сильной нервной системой - чаще всего бодрый, уверенный в себе, не испытывающий напряжения в учении, поражающий легкостью, с которой он осваивает значительный по объему материал.» «Он полон энергии, неутомим, постоянно готов к деятельности. Он почти не бывает усталым, вялым, расслабленным. Включаясь в работу, он почти не испытывает трудностей; ему нипочем дополнительные нагрузки, переход к незнакомой новой деятельности. Человека с сильной нервной системой отличает большая эффективность использования времени, способней и выполнить за тот же



отрезок времени больше, чем другие, благодаря выносливости, отсутствию остановок и сбоев в работе.» «Еще одним преимуществом сильной нервной системы является способность адекватно реагировать на сверхсильные раздражители, даже имеющие устрашающий характер. У лиц со слабой нервной системой нормальное функционирование нервных клеток в таких условиях нарушается, а следовательно, страдает и деятельность.»

## **1.2. Психологические свойства темперамента и индивидуальный стиль деятельности футболиста**

«Слово "темперамент" в переводе с латинского означает "надлежащее соотношение частей", ему синонимичное греческое слово "красис", которое ввел Гиппократ.» «Именно это "надлежащее соотношение частей" нам до сих пор и не ясно, хотя против основной идеи выделения темперамента как интегральной характеристики врождённых особенностей человека трудно возражать.» «Пока же говорят (В.С.Мерлин, В.Д.Небылицын и другие психологи) об отдельных свойствах темперамента (рис.1), то есть таких природных психических свойствах, которые определяют динамическую сторону психической деятельности: быстроту возникновения и устойчивость психических процессов, их интенсивность, направленность психической деятельности и т. д.» «В отличие от свойств нервной системы, свойства темперамента характеризуют особенности психической деятельности, а не физиологические процессы хотя и связаны с последними.[3]»

«Набор свойств нервной системы и их комбинаций, от которых зависит темперамент, в настоящее время значительно расширен. Психические свойства темперамента и физиологические свойства нервной системы тесно взаимосвязаны. В настоящее время для психологической характеристики типов темпераментов принимаются во внимание следующие основные его свойства:»

«1. Сензитивность.

Об этом свойстве судят по тому, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека. Сюда относится наименьшая физическая сила раздражителя, необходимая для возникновения ощущений (низкий порог ощущений), наименьшая степень удовлетворения потребности, вызывающая у человека радость или страдание.»

#### «2. Реактивность.

Это свойство характеризуется силой, с которой люди эмоционально реагируют на внешние или внутренние воздействия (критическое замечание, обидное слово, угроза, резкий и неожиданный звук). Наиболее яркие проявления реактивности эмоциональность, впечатлительность.»

#### «3. Активность.

Это свойство выражается степенью воздействия человека на внешний мир, его способностью преодолевать препятствия при осуществлении целей. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания при длительной работе и т.п.»

#### «4. Соотношение реактивности и активности,

т.е. от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, желаний) или от его целей, намерений, стремлений, убеждений.»

#### «5. Темп реакций.

Он определяется по скорости протекания различных психических реакций и процессов (скорости движений, темпа речи, находчивости, скорости запоминания, быстроте ума).»

#### «6. Пластичность – ригидность.

Об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко приспособливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или, наоборот, насколько инертны и косны его поведение, привычки, суждения (ригидность).»

#### «7. Экстраверсия – интроверсия.

При определении этого свойства учитывают: от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).»

«8. Тревожность (нейротизм).

Повышенная склонность испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают.»

«9. Эмоциональная возбудимость.

Лёгкость эмоционального реагирования на какие-то ситуации, обстоятельства.[11]»

«Психические способности к спортивной деятельности – это совокупность психических качеств человека, которая соответствует требованиям спортивной деятельности (в том числе в данной спортивной специальности) и тем самым способствует достижению успехов в спорте.»

«Одни и те же задачи и требования в спортивной деятельности могут быть осуществлены с одинаковым успехом различными приемами и способами. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую обусловленную темпераментом индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата (В.С.Мерлин, 1964; Е.А.Климов, 1969).[12]»

«Под индивидуализацией понимается такое построение процесса физического воспитания, которое учитывает индивидуальные (физиологические, морфологические и психические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний, умений и навыков.»

«Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обусловлена:

- 1) различным уровнем обученности и тренированности занимающихся;
- 2) индивидуально-типологическими и личностными особенностями реагирования на внешнесредовые факторы, на тренировочную нагрузку, на общение с тренером, товарищами по команде;
- 3) наличием предпочитаемого стиля деятельности;
- 4) различиями между лицами мужского и женского пола в уровне физической подготовки, в психологических особенностях, мотивах и направленности личности.[5]»

Отдельная работа может быть выполнена учителем и без особенностей личности ученика на шаблоне (например, учитель может применить идентичные корректирующие действия ко всем ученикам, хотя сделает предложение всем personalkno). Наоборот, коллективная работа с учениками может проводиться индивидуализироваться, принимая во внимание особенности каждого ученика.

«В случаях, когда учебные группы не дифференцированы ни по способностям, ни по психофизиологическим особенностям, метод группового обучения имеет ряд существенных отрицательных сторон.»  
«Установлено, что при ориентации на класс в целом учитель непроизвольно стремится значительно чаще опрашивать сильных учеников, чем слабых. Такая неравномерная активизация деятельности сильных и слабых учеников имеет место и на уроках физического воспитания (Е.С.Рабунский).»  
«Преодоление недостатков классного обучения в начале 20-х годов нашего столетия видели в формировании однородных групп с учетом особенностей детей, в том числе и психофизиологических.» «Недостаточная в этом плане однородность групп считалась причиной второгодничества. Один из ведущих советских психологов П.П.Блонский писал, что только однородные группы, с учетом психофизиологических особенностей, позволяют успешно организовать учебный процесс.[21]»

«Виды стилей спортивной деятельности. В спортивных единоборствах проявляются атакующий, контратакующий (защитный) и комбинированный

стили ведения спортивного поединка. Они определяют тактику ведения единоборства в боксе, фехтовании, настольном теннисе и других видах спорта.»

«Атакующий стиль, несколько прямолинейный в тактическом отношении, присущ спортсменам с более сильной нервной системой, с преобладанием внешнего возбуждения над торможением и в ряде случаев – с инертностью возбуждения и торможения.»

«Защитный стиль более присущ лицам со слабой нервной системой, с преобладанием торможения, с подвижностью нервных процессов; тактически этот стиль более сложен, спортсменам не хватает решительности, поэтому они предпочитают «не лезть напролом», не обмениваться ударами и уколами, а обыгрывать противника в тактически тонкой игре.»

«Комбинированный стиль связан с использованием в равной степени атакующих и защитных приемов. Он связан с еще более сложной тактикой и поэтому требует высокой подвижности нервных процессов и хорошей переключаемости с одного тактического приема на другой.[8]»

«Индивидуальный стиль деятельности во многом основан на имеющемся у человека типе нервной системы. Строго говоря, каждый человек неповторим и нет двух людей с абсолютно одинаковым типом нервной системы. Но у каждого человека какие-то характеристики могут преобладать, и поэтому можно говорить о силе или слабости нервной системы, о ее подвижности или инертности.[1]»

«В спорте выдающихся успехов достигают представители как сильного, так и слабого типа. Только пути к успеху у них разные.»

«При этом следует учесть, что если, например, в футболе, в баскетболе и ряде других игр термины «нападающий», «защитник» определяют и роль и место спортсмена на поле, то в настольном теннисе – лишь характер его игры.» «Скорее даже характер личности. Вспомните, как бывает в жизни: один спорит активно, наступательно, другой спокойно и логично опровергает яростные нападки и доводы оппонента.»

Стиль деятельности и ее эффективности. В.С. Мерлин и Е.А. Климов полагают, что типологически вызванный стиль деятельности - один из самых важных механизмов психологии человека к любому виду деятельности. Он значит что, независимо от того, что требования наложили отпечаток деятельности человеку, он найдет такой способ его выполнения, которое приведет к успеху. Другими словами, люди с различным нейродинамическим особенностью достигнут того же хорошего результата из-за различных стилей деятельности. [19]

«Положительным в этих представлениях является то, что приспособление к условиям деятельности путем выработки определенного стиля связано не со стремлением переделать свойства нервной системы и тем самым подогнать особенности людей к некоторому единому образцу, а с тем, чтобы, опираясь на стойкие ведущие качества личности, способствовать формированию тех приемов и способов деятельности, которые являются для них оптимальными и соответствуют их ярко выраженным психофизиологическим особенностям (В.М.Шадрин, А.Л.Попов).»

«Однако положение, что индивидуальный стиль может приводить к достижению разными путями одинаковых результатов, будет правильным только с такой оговоркой: если прочие факторы, влияющие на формирование стиля, будут у разных людей одинаковыми (в частности – способности).» «Ведь многие виды спортивной деятельности требуют максимального проявления способностей. В этом случае стиль деятельности лишь помогает проявлению способностей, но не компенсирует их недостаточное развитие. Так, индивидуально-типические стили есть у каждого опытного спортсмена, а спортивные достижения у них разные, и прежде всего потому, что они имеют разные способности.[25]»

«Как показано Г.Г.Илларионовым, смена своего, типологически обусловленного стиля деятельности на другой, более рациональный с точки зрения тактики, приводит к удорожанию физиологической стоимости

работы. Причем это наблюдается как у опытных спортсменов, так и у новичков.[3]»

### **1.3. Проявление индивидуально-типологических особенностей в спортивной деятельности**

Эффективность спортивной деятельности зависит от трех факторов: способности и дары спортсмена, профессионализм его тренера и внешние условия тренировочной и соревновательной деятельности.

«Первый фактор заставляет говорить о пригодности того или иного человека к данному виду спорта.» «Одни люди более склонны для занятий гимнастикой, другие — для бега на короткие дистанции, третьи — для метаний, четвертые – для занятий игровыми видами спорта, в том числе и футболом и т. д.» «Бытует мнение, что неспособных людей нет. Однако спортивная практика показывает, что это утверждение не бесспорно. Все дело в том, как понимать способность или неспособность.» «Если способность относить к возможности человека заниматься любым видом спорта, то тут спорить не о чем. Другое дело, когда речь заходит о высоких спортивных достижениях.» «Хотя трудом можно добиться многого, но не всего - надо иметь природную предрасположенность к тому или иному занятию. Именно это и подразумевается, когда идет речь о спортивной пригодности.»

«Пригодность с психологических позиций рассматривается на трех уровнях: нейродинамическом (свойства нервной системы и темперамента, выступающие в качестве задатков способностей), психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание) и личностной направленности.» «С учетом этих уровней разрабатываются критерии для отбора в те или иные виды спорта по их способностям и одаренности (таланту).»

«В обычной речи понятия «способности» и «одаренность» используются как синонимы. С научной же точки зрения между ними имеется различие.» «Способность - это высокая выраженность какой-либо одной функции, например концентрации или переключения внимания, быстроты или силы движения.» «Одаренность — совокупность способностей, благоприятствующих данному виду спортивной деятельности, соматических особенностей спортсмена (например, роста - весовые данные, длина конечностей) и физиологических особенностей (уровень максимального потребления кислорода, наличие в мышцах медленных или быстрых волокон).»

«Необходимо подчеркнуть, что для надежности прогноза об одаренности и пригодности своих учеников тренер должен опираться на научно обоснованные критерии и методики, а не доверяться только своему опыту.» «Как показывают многочисленные примеры, многие выдающиеся спортсмены не прошли первоначального отбора при приеме в спортивные школы.» «В их числе десятикратная чемпионка мира в парном катании Ирина Роднина, копьеметатель из Латвии рекордсмен мира Янис Лусис, чемпион мира по боксу Лемешев и многие другие.» «Поэтому для объективности отбора должны привлекаться разные специалисты, в том числе и психологи, владеющие инструментальными методами выявления способностей и обуславливающих их задатков.»

«Нейродинамический уровень пригодности включает в себя две группы типологических особенностей.»

«*Первая группа* — это свойства темперамента: экстраверсия/интроверсия, высокая или низкая тревожность, эмоциональная возбудимость / эмоциональная невозбудимость, импульсивность / неимпульсивность, ригидность / лабильность.»

«По данным Б.А. Вяткина, тревожные и эмоционально возбудимые девушки, занимающиеся художественной гимнастикой по программе мастеров, на соревнованиях выполняли упражнения на один балл хуже, чем



на тренировке, — соответственно 7,36 и 8,35 балла. Нетревожные и эмоционально невозбудимые гимнастки показали практически одинаковый результат на соревновании по сравнению с тренировкой — соответственно 8,46 и 8,55 балла [3].»

«От свойств темперамента зависит длительность сосредоточения перед выполнением упражнений.» «Следует, что длительность сосредоточения меньше у спортсменов, имеющих высокую тревожность, импульсивность, ригидность и эмоциональную не возбудимость.» «При этом у спортсменов с этими типологическими особенностями (за исключением эмоционально невозбудимых) во время соревнований время сосредоточения уменьшается, в то время как у спортсменов с противоположными типологическими особенностями оно либо не изменяется, либо увеличивается.»

«Экстраверсия/интроверсия влияют на выбор спортсменами способов борьбы с негативными эмоциональными состояниями, возникающими во время соревнований.» «Интровертированные чаще всего используют самоприказы, самоободрение, самоубеждение, отвлечение от неприятных ощущений, мыслей и эмоций, вспоминание прошлых успешных выступлений. Экстраверты в основном используют мотивы общественного долга, мотивы, связанные с тренером и товарищами [19].» «Тревожность - постоянное беспокойство человека, эмоциональная напряженность, большая озабоченность в ответственной ситуации.» «Эмоциональная возбудимость - легкость (быстрота) возникновения эмоций.» «Импульсивность - быстрота принятия решения и осуществление действия без продумывания имеющихся в данный момент условий.» «Ригидность - устойчивость и трудная изменяемость привычек, стереотипов и точек зрения.» «Экстраверсия - легкость установления контактов с незнакомыми людьми, обращенность человека вовне.»

«По данным А.Н. Капустина, тревожные, эмоционально возбудимые, неимпульсивные и ригидные ухудшают качество выполнения упражнений на соревнованиях по сравнению с тренировками, эмоционально невозбудимые,

импульсивные и не ригидные, наоборот, на соревнованиях показывают лучшее исполнение упражнений, чем на тренировках [13].»

«В.И. Румянцева выявила, что гандболисты, баскетболисты и футболисты с высоким неиротизмом в сочетании с экстравертированностью чаще допускают во время игр ошибки и нарушения в игровом взаимодействии, у них наблюдаются срывы в виде аффективных реакций (пререкания с судьями, проявление грубости по отношению к соперникам), ситуативные отказы от деятельности [21].»

«Вторую группу составляют типологические особенности свойств нервной системы (сила / слабость, подвижность / инертность, уравновешенность / неуравновешенность нервных процессов, как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения).»

«Следует заметить, что при осуществлении долгосрочного и текущего отбора спортсменов психологи часто руководствуются устаревшими взглядами на положительную или отрицательную роль свойств нервной системы для поведения и эффективности деятельности человека.»

«До сих пор, например в учебных пособиях для институтов физкультуры высказывается точка зрения, что для спортивных успехов выгодно иметь сильную, и уравновешенную нервную систему [13].»

«Взаимоотношение между свойствами нервной системы человека и особенностями поведения и психического склада очень сложно.» «В понимании этого взаимоотношения особенно опасно руководствоваться легко напрашивающимся словесным параллелизмом.» «Ведь свойства нервной системы обозначаются словами, которые применяются и к характеристике психических особенностей.» «Легко напрашиваются такого рода параллели: сильная нервная система - значит сильный характер, сильная воля; подвижные нервные процессы - значит подвижный человек, быстрый в движениях, в решениях, в работе.» «На самом деле параллелизм такого рода между свойствами нервной системы и психическим складом человека нет.» «Сильный характер складывается по психологическим законам

формирования характера, но у разных людей на различной почве при разных свойствах нервной системы. [24].»

«Далее роль типологических особенностей свойств нервной системы в эффективности деятельности спортсменов будет раскрыта подробно.» «Сейчас же нужно отметить, что в качестве критериев долгосрочного отбора важно учитывать не одну какую-то типологическую особенность, а их комплекс.» «Причем эти положительные (то есть способствующие эффективной деятельности) типологические комплексы для разных видов спортивной деятельности различны.»

«Это и объясняет тот факт, что «типологический портрет» представителей разных видов спорта разный. Например, различия в типологических особенностях свойств нервной системы у прыгунов в воду и волейболистов выявлены А. П. Кашиным. Для прыгунов в воду характерны слабая нервная система и подвижность нервных процессов, а для волейболистов — большая сила нервной системы и большее преобладание возбуждения над торможением [14].»

«Преобладающие тенденции в выраженности типологических особенностей свойств нервной системы у футболистов: слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу, преобладание возбуждения или уравновешенность по внутреннему балансу.»

«Однако между представителями разных видов спорта имеются не только различия в типологических особенностях, но и сходства.» «В тех видах спорта, где быстроедействие является одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены со стажем в большинстве случаев имеют «спринтерский» типологический комплекс.» «Он выявлен у спринтеров-легкоатлетов, у рапиристов, акробатов, спринтеров-велосипедистов, у игроков в настольный теннис.» «В видах спорта, требующих выносливости и устойчивости к монотонии, у большинства спортсменов имеются типологические особенности,

способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по внешнему балансу.»

«В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах) в обследованных выборках преобладали спортсмены с уравновешенностью нервных процессов по внешнему балансу и инертностью нервных процессов, то есть с особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память.»

«Наконец, в видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости (например, в беге на 400 м), большинство спортсменов имели сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по внутреннему балансу, то есть типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению.»

«В игровых видах спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы менее выражена.» «Общим лишь является преобладание в мужских командах по волейболу, баскетболу, ручному мячу игроков с подвижностью нервных процессов, то есть с хорошей переключаемостью внимания с одной ситуации на другую.»

«Защитники атакующего плана в баскетболе имеют типологические особенности, обуславливающие проявление решительности. В волейболе «связующим» (разыгрывающим) лучше иметь подвижность нервных процессов, обеспечивающих быстроту мышления и быстрое переключение с одной ситуации на другую.»

## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Методы исследования**

В своей выпускной квалификационной работе использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- психологические методики;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, систематизировать и обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за футболистами в период тренировочной деятельности и соревновательной деятельности. Осуществлялся анализ влияния соревновательной деятельности, на уровень личных достижений футболистов 10-11, от особенностей темперамента. Протокол наблюдения и описание методик представлены в приложении.

Психологические методики применялись следующие:

1. Тест на исследование темперамента А. Белова;
2. Тест-опросник В.М.Русалова;

При проведении констатирующего эксперимента с целью выявления данных показателей было протестировано 22 футболиста занимающихся в МБУ ДО ДЮСШ №6 г. Белгорода, на базе МБОУ Лицей №32, возраст занимающихся 10-11 лет.

## **2.2. Организация исследования**

Исследовательская работа осуществлялась в несколько этапов.

1. Подготовительный этап (январь – август 2018) Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. Проведены педагогические наблюдения за соревновательной и тренировочной деятельностью футболистов. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы экспериментальной работы.

2. Основной этап (сентябрь 2018 – февраль 2019) проводился эксперимент, в ходе которого проводилось исследование индивидуальных особенностей футболистов.

3. Заключительный этап (март - апрель 2019) имел обобщающий характер. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

## Глава 3. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ХОДЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Интерпретация полученных данных в ходе эксперимента

Анализируя полученные данные исследования темперамента по методике А. Белова мы получили следующие результаты:

Таблица 3.1.

#### Преобладание типов темперамента у футболистов 10-11 лет

№ исследуемого	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
1.	35 %	24 %	19 %	22 %
2.	34 %	31 %	15 %	20 %
3.	35 %	18 %	15 %	32 %
4.	36 %	29 %	28 %	7 %
5.	42 %	46 %	8 %	4 %
6.	33 %	33 %	22 %	12 %
7.	24 %	27 %	34 %	15 %
8.	32 %	26 %	29 %	13 %
9.	43 %	29 %	18 %	10 %
10.	38%	20%	32%	10%
11.	25%	34%	36%	5%
12.	36%	18%	40%	6%
13.	29%	33%	35%	3%
14.	43%	25%	30%	2%
15.	28%	38%	18%	16%
16.	39%	32%	19%	10%
17.	42%	36%	13%	9%
18.	35%	36%	16%	3%
19.	21%	34%	36%	9%
20.	38%	31%	25%	6%
21.	41%	38%	12%	9%

22.	35%	32%	26%	7%
X	33,4%	28,8%	23,9%	10,4

Если представить полученные данные, по типу темперамента А. Белова, в форме диаграммы то наглядно это будет выглядеть так рис.3.1



**Рис.3.1. Преобладание типов темперамента у футболистов 10-11 лет**

Как мы видим в группе исследуемых из 22 исследуемых футболистов у 16 преобладает холеристический тип, 4- сангвинистический, 5-флегматиков и ни одного человека с ярко выраженным преобладанием меланхолического типа. Хотя в каждом индивиде присутствуют характеристики каждого типа темперамента. Именно поэтому был выбран тест А. Белова, так как он позволяет в процентном соотношении анализировать преобладание того или иного темперамента. Как уже говорилось выше, по полученным данным теста А. Белова мы видим, что в группе футболистов преобладает холерический тип темперамента средний показатель равен 33,4%, сангвинистический – 28,8%, флегматический - 23,9%, меланхолический – 10,4%. Что свидетельствует о том, что большинство футболистов принимавших участие в эксперименте имеет сильную нервную систему имеющую высокую работоспособность. Другими словами, нервные клетки



длительное время могут воспринимать и передавать нервные импульсы, не переходя в тормозное состояние. В то же время у представителей данного типа преобладают процессы возбуждения над торможением. Для представителей меланхолического типа характерна слабая нервная система, низкая работоспособность нервных клеток. Человек со слабой нервной системой чаще всего осторожный, послушный, тихий, отличается повышенной чувствительностью. Среди исследуемых футболистов 10-11 лет проявление меланхолического типа выражено в меньшей степени. Вероятно, в силу своих индивидуальных особенностей, представители такого типа темперамента достаточно редко выбирают игровые виды спорта.

Выявление структуры темперамента с помощью опросника В.М. Русалова (см.приложение), дало возможность более детально провести анализ степени выраженности различных свойств нервной системы. Методика основана на словесном отчете испытуемого, который путем самонаблюдения и самоанализа обобщает различные проявления свойств нервной системы.

Анализируя полученные результаты, по данному тесту, получились следующие данные табл. 3.2.

Таблица 3.2

**Результаты анализа структуры темперамента у футболистов 10-11 лет**

шкалы	X
предметная эргичность	3,9
социальная эргичность	10,3
пластичность	9,5
темп	10,6
социальный темп	9,8
эмоциональность	3,6

Полученные среднегрупповые данные свидетельствуют о том, что футболисты имеют преимущественно высокие показатели по следующим шкалам: социальной эргичности, что говорит о высокой потребности в социальных контактах, и о стремлении к проявлению лидерских способностей. Пластичности, что свидетельствует о достаточной легкости переключения с одного предмета на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия. По шкале темп так же достаточно высокий средний показатель, что может означать высокий темп поведения футболистов, высокую скорость выполнения операций, моторно-двигательной быстроты, высокую психическую скорость при выполнении конкретных заданий. Социальный темп в пределах 9,8 баллов, это говорит о высоких скоростных способностях речедвигательного аппарата. С другой стороны, низкие показатели по шкале предметная эргичность, могут свидетельствовать о нежелании умственного напряжения, и эмоциональность, т.е. незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, спокойствие, уверенность в себе.

Так же осуществлялось наблюдение за деятельностью футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельностью и проявлением показателей силы нервной системы со стороны возбуждения и торможения, а так же подвижностью нервных процессов.

Таблица 3.3.

**Влияние соревнований на проявление показателей силы нервной системы в зависимости от особенностей темперамента футболистов (баллы)**

Показатели силы нервной системы	Типы темперамента					
	холерик		сангвиник		флегматик	
	тренировка	соревнование	тренировка	соревнование	тренировка	соревнование
Возбуждение	58,5	42,4	54,4	50,3	42,5	40,8
торможение	44,3	32,5	55,7	48,8	61,6	58,4
подвижность нервных процессов	65,6	72,5	60,5	62,4	40,6	35,7

При анализе работы футболистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, тренер отметил, что представители выраженного флегматического типа способны сохранять высокую работоспособность в течение многочасовой тренировки, а так же не отвлекаться на действие посторонних раздражителей во время учебно-тренировочных занятия и подготовки к старту, тогда как холерики и сангвики часто отвлекаются на посторонние раздражители. Со стороны торможения нервной системы, в качестве положительного момента флегматиков тренер отмечает сохранение спокойствия и сдержанности в разных ситуациях, тогда как холерики и сангвики с трудом могут сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. О чем свидетельствуют и полученные результаты. У исследуемых футболистов, как мы видим из табл.3.3, подвижность нервных процессов выражена в большей степени у представителей холерического типа. Вероятно, это связано и со способностью быстро и легко переходить от одного вида деятельности к другому, а так же способностью быстро и легко выработать и переделать навыки, привычки. Холерики обладают, по оценки тренера, более высокой работоспособностью при выполнении быстрых динамических движений при смене условий деятельности и задании. Флегматики перестраиваются с одной деятельности на другую значительно медленнее.

## **Выводы**

1. На основе анализа литературных источников изучены основные характеристики типов темперамента, проанализированы особенности проявления свойств темперамента в спортивной деятельности, с акцентом на деятельность футболистов.

2. Проведено исследование формулы темперамента, структуры темперамента, а так же наблюдение за тренировочным и соревновательным процессом с целью исследования свойств нервной системы. В исследуемой группе футболистов преобладает холерический тип темперамента средний показатель равен 33,4%, сангвинистический – 28,8%, флегматический - 23,9%, меланхолический – 10,4%. Что свидетельствует о том, что большинство футболистов принимавших участие в эксперименте имеет сильную нервную систему имеющую высокую работоспособность.

Анализ структуры темперамента свидетельствуют о том, что футболисты имеют преимущественно высокие показатели по следующим шкалам: социальной эргичности, пластичности, по шкале темп, социальный темп.

Полученные в ходе исследования данные позволяют сделать следующий вывод, юные футболисты с преобладанием сангвинистического типа имеют экстравертированность, пластичность, эмоциональную возбудимость, ускоренный темп реакции; холерического типа – экстравертированность, высокую активность, повышенную эмоциональную возбудимость, ускоренный темп реакции; флегматического типа – интровертированность, пониженную эмоциональную возбудимость, замедленный темп реакций.

3. Полученные данные позволили нам разработать практические рекомендации применения результатов и учета свойств темперамента в тренировочном и соревновательном процессе футболистов.

### Практические рекомендации

При проявлении преобладающих свойств темперамента рекомендуем применять следующие пути педагогического воздействия:

Преобладающее свойство темперамента	Пути педагогического воздействия
Тревожность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение к спортсменке перед стартом</li> <li>2. Обязательное обучение методам регулирования эмоциональных состояний</li> <li>3. Удерживание от чрезмерной траты энергии</li> <li>4. Дозирование мотивации в соревнованиях</li> </ol>
Нетревожность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышенная требовательность, контроль тренера к посещаемости занятий</li> <li>2. Повышение интереса к выступлению в соревнованиях (постановка конкретных целей и т. д.)</li> <li>3. Повседневный контроль за самостоятельной работой спортсменов</li> <li>4. Дополнительное стимулирование перед соревнованиями</li> </ol>
Эмоциональная возбудимость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обязательное обучение методам регулирования эмоциональных состояний</li> <li>2. Мягкое, тактичное отношение в условиях соревнований</li> <li>3. Дозирование мотивации в соревнованиях</li> </ol>
Эмоциональная невозбудимость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение интереса к изучению новых элементов</li> <li>2. Специальная дополнительная работа по развитию музыкально-ритмического чувства</li> <li>3. Включение в тренировку соревновательной мотивации с целью повышения активности</li> </ol>
Импульсивность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Терпеливое и настойчивое убеждение гимнастки в том, что все замечания тренера справедливы</li> <li>2. Требование проводить разминку по плану</li> <li>3. Разъяснение и требование необходимости выполнять упражнения до конца в любых условиях и при любых обстоятельствах</li> </ol>
Неимпульсивность	Нечастая смена заданий во время тренировок

Ригидность	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Изменение на тренировках снарядов, мест занятий, направлений в зале</li><li>2. Частая смена в тренировках разнообразных элементов</li><li>3. Требование от спортсменок мысленного воспроизведения комбинаций непосредственно перед ее выполнением на соревнованиях</li></ol>
Экстравертность	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Требование систематической работы над собой</li><li>2. Требование сдерживания чрезмерной общительности в условиях соревнований</li></ol>
Интровертность	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Требование оказания помощи товарищам по команде во время тренировок</li><li>2. Приобщение к коллективному разбору результатов соревнований</li></ol>

### Список использованной литературы

1. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса [Текст] / П.К.Анохин - М.: Медицина, 1968.-С. 41.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А.Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
3. Бабушкин Г.Д. Спортивная психология [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультурных вузов. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. - 221 с.
4. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры [Текст] / В.С. Блюдик - 1995. - № 8. - С. 40-41.
5. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии [Текст] / И.П.Волков – СПб.: Питер., 2002. – 253с.
6. Горбунов Г.Д. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие [Текст] / Г.Д. Горбунов, Б.И. Мартьянов- М.: Академия, 2000. – 288с.
7. Голиков В. Г. Практикум для начинающих тренеров по футболу. [Текст] /В.Г. Голиков – Белгород: крестьянское дело, 2002. – 80 с.
8. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: Монография [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва- М.: СпортАкадем-Пресс, 2000. - 80 с.
9. Железняк Ю.Д. Основы научно-педагогической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших

- педагогических учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 264 с.
- 10.Ильин Е. П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
- 11.Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.А.Климов-М.:МГУ, 1982. – С. 74-77.
- 12.Качалин Г.Д. Графический анализ игры [Текст] / Г.Д. Качалин //Спортивные игры. - 1974. -№3.-С. 6-7.
- 13.Качалин Г.Д. Тактика футбола [Текст] / Г.Д. Качалин - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 126 с.
- 14.Колосков В.Н. Выбор нового пути //Футбол: Ежегодник [Текст] / В.Н.Колосков - М.: Физкультура и спорт, 1996. - № 38 - С. 8-11.
- 15.Люкшинов Н.М. Главные доминанты футбола. Уроки чемпионата мира в Испании [Текст] / Н.М.Люкшинов //Советский спорт. — 1982, 7 августа. — С. 3.
- 16.Михалкин Г.П. Футбол [Текст] /Г.П.Михалкин - М.: Астрель: АСТ, 2000. - 160 с.
- 17.Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке [Текст] / Б.Плон- М.: Терра-спорт, 2002.-240 с.
- 18.Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие. 2-е изд. [Текст] / А.Л. Попов - М.: Флинта: МПСИ, 1999. - 152 с.
- 19.Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней игровой ориентации у юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф.дис.канд.пед.наук [Текст] / Д.В.Рыбин -М., 2001. -22 с.
- 20.Симаков В.И. Стандартные положения в футболе [Текст] / В.И.Симаков - М.: Физкультура и спорт, 1973.-С. 128-129.
- 21.Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте: Теоретические и практические аспекты: Монография [Текст] / Б.П. Яковлев - Великие Луки: ВЛГИФК, 2002. — 194 с.



22. Яковлев Б.П. Психология физической культуры [Текст]/Б.П.Яковлев,  
Г.Д. Бабушкин –М.: Спорт, 2016. – 624 с.